
DOL EN SOLEDAT

En aquest moment tan greu que s'està vivint en els hospitals, en què la prioritat és evitar el contagi, **hi ha situacions en què el malalt viu el seu final en soledat**, amb sort pot tenir alguna connexió telefònica o telemàtica amb els seus, però li faltará l'acompanyament proper, el contacte físic, la veu, el confort espiritual.

Per els que es queden, aquesta falta de comiat es pot intentar compensar:

- fent un exercici per **recuperar de la nostra memòria algun moment en què ens vam sentir profundament connectats amb aquesta persona**,
- **reviure aquesta sensació d'entendre's i acceptar-se mútuament**, de saber-se units per un llaç, més enllà del parentiu, l'amistat o l'amor, pot ser de molta ajuda,

Serà fàcil trobar senzills records de moments que tant poden ser d'alegria, gestos quotidians, o moments en què ens hem sentit cuidats per aquesta persona que acaba de morir en soledat.

També hem de tenir en compte **la part espiritual**, per a algunes persones pot ser una espiritualitat laica, per a altres serà la seva religió. En aquest cas, com no s'haurà pogut celebrar els funerals com voldríem,

- podem **ajornar per a més endavant la celebració d'algun tipus de ritual o reunió familiar**, potser coincidint amb alguna data significativa (aniversari, festa popular, Sant).

Un altre gest que ens pot ajudar i que es pot fer individualment o en grup,

- seria fer una **reflexió sobre totes les coses que voldríem agrair a aquesta persona**: aspectes en els que va influir en les nostres vides i ens va canviar per ser millors, coses que ens va ensenyar, experiències, persones a les que ens va presentar o moments compartits en què ens vam sentir respectats, valorats al seu costat.
- Compartir aquesta reflexió en grup pot rescabalar d'aquest mal tràngol de no haver pogut estar al seu costat en el moment final.